

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH LATIHAN KONTINYU DAN INTERVAL TERHADAP KAPASITAS
AEROBIK**

Oleh:

SUHARJANA

WAWAN S.SUHERMAN

MARGONO

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan kontinyu terhadap kapasitas aerobik, (2) Pengaruh latihan interval terhadap kapasitas aerobik, (3) Perbedaan efektivitas latihan kontinyu dan interval terhadap kapasitas aerobik maksimal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain Pre-Test-Post-Test Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli “Garuda” Kulonprogo yang berjumlah 23 orang putra. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Multistage Fitness Test. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Ujit-t, dan perbedaan rerata.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kontinyu terhadap kapasitas aerobik, (2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan interval terhadap kapasitas aerobik, (3) Ada perbedaan efektivitas antara latihan kontinyu dengan latihan interval terhadap kapasitas aerobik. Latihan kontinyu lebih efektif dari latihan interval terhadap kapasitas aerobik.

Kata Kunci: Latihan Kontinyu, Latihan Interval, Kapasitas Aerobik

A RESEARCH REPORT

**THE INFLUENCE OF CONTINUAL AND INTERVAL EXERCISE TOWARDS
AEROBIC CAPACITY**

By:

SUHARJANA

WAWAN S.SUHERMAN

MARGONO

Abstract

This research aims at studying: (1) The influence of continual exercise towards aerobic capacity, (2) The influence of interval exercise towards aerobic capacity, (3) The different effectiveness of continual and interval towards maximal aerobic capacity.

This is an experimental research study using Pre-Test-Post-Test Group Design. The populations in this research were 23 volleyball players of “Garuda” from Kulonprogo Regency, Yogyakarta. The samples were all populations so that this study is called as population research. The instruments used in this research were Multistage Fitness Test. The data were analyzed using t test, and mean deficiency.

The results show that: (1) there were significant influences of continuous exercise towards the aerobic capacity, (2) there were significant influences of interval exercise towards the aerobic capacity, (3) there were significant differences in the effectiveness of continuous and interval exercise towards the aerobic capacity. Continuous exercise was more effective than the interval one.

Keywords: Continuous Exercise, Interval Exercise, Aerobic Capacity